

# **PERSEPSI PELAJAR SEKOLAH RENDAH TERHADAP PEMAKANAN SEIMBANG DI KANTIN SEKOLAH KEBANGSAAN KANGKAR PULAI, JOHOR**

Mohd Rizal Bin Mohd Said & Nurul Zafira Binti Ruslan

Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia.

**ABSTRAK :** Kajian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi pelajar terhadap pemakanan seimbang di kantin sekolah melalui tiga aspek iaitu kepelbagaian menu, tahap pengetahuan dan pendedahan pendidikan kesihatan. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan borang soal selidik, pemerhatian dan temubual sebagai instrument kepada 118 orang pelajar darjah 4 Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor. Data dianalisis dengan menggunakan perisian Statistical Package for Sciences (SPSS) versi 11.5 untuk mendapatkan peratusan dan min. Dapatan kajian menunjukkan kepelbagaian menu di kantin yang mempengaruhi pemakanan seimbang terhadap responden adalah sederhana tetapi tahap pengetahuan dan pendedahan pendidikan kesihatan terhadap responden berada pada tahap baik. Beberapa cadangan telah dikemukakan kepada pihak-pihak tertentu agar penyediaan pemakanan seimbang di kantin perlu diperbaiki. Beberapa cadangan kajian lanjutan bagi pengkaji yang ingin meneruskan kajian ini di masa akan datang juga turut dicadangkan.

**ABSTRACT :** The objective of this research was to identify the perception of student's about balance diet in school canteen through three aspects of variety of menu, level of knowledge and exposure to healthy education. The instrument used was a set of questionnaire, observation and interview which was distributed to 118 standard 4 pupils in Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor. Gathered data were analyzed used Statistical Package for Social Science (SPSS) 11.5 for Windows to obtain the percentage and mean. Findings from research indicated that, the variety of menu in school canteen's are at a moderate in influencing respondents. But the level of knowledge and exposure to health education is good among the respondents. Finally, the research suggest for improving food preparation for a balance diet to pupils. Several research suggestions are praised for future student suggested to continue this survey research in future.

Katakunci : *Statistical Package for Social Science (SPSS), perception of student's, balance diet*

## **PENGENALAN**

Makanan adalah keperluan asas bagi setiap makhluk yang hidup di muka bumi ini. Makanan yang dimakan perlulah berkualiti dan diambil dengan cara pemakanan yang betul. Menurut Azimuth (2008) kita akan jadi tidak sihat jika kita mempunyai tabiat makan yang tidak sihat. Jika kita mengamalkan tabiat makan yang sihat dan mengikut saranan pakar nutrisi, kita akan jadi lebih sihat.

Fatimah Arshad (1988) menyatakan bahawa makanan seimbang harus mempunyai semua bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi dengan normal. Makanan-makanan ini terdiri daripada tiga kumpulan yang besar iaitu makanan yang memberi tenaga untuk kita bekerja dan bergerak, makanan yang boleh menjauhkan daripada penyakit serta makanan yang membina sel-sel dan tisu tubuh sama ada untuk proses pertumbuhan atau lain-lain fungsi tubuh yang normal. Disamping itu, hidangan yang seimbang adalah kandungan makanan dari kumpulan makanan bijirin/berkanji, kumpulan makanan tenusu dan kumpulan buah-buahan serta sayuran.

Di dalam kumpulan makanan ini, kita perlu mempelbagaikan sebanyak yang mungkin dalam pengambilan makanan harian kita sebagai langkah ke arah diet yang sihat (Alexander dan Yeong, 1990). Maka oleh itu, pemakanan seimbang dapat memberi keperluan nutrien bagi membantu metabolisme dalam badan.

Menurut ( Alexander dan Yeong, 1990) sekurang-kurangnya 40 nutrien diperlukan dalam badan kita. Jika tidak digunakan dalam jumlah yang cukup, ia akan mempengaruhi kesihatan terutamanya kepada kanak-kanak di mana ia akan member kesan ke atas pertumbuhan mental dan fizikal kanak-kanak tersebut. Selain itu, manusia juga memerlukan sekurang-kurangnya 49 nutrien untuk keperluan metabolisme dalam badan. Kekurangan nutrien akan mengganggu metabolisme dalam badan yang boleh mendatangkan penyakit, masalah kesihatan, melemahkan perkembangan kanak-kanak dan meningkatkan kos ekonomi dalam masyarakat (Branca dan Ferrari, 2002; Golden, 1991; Grantham-McGregor dan Ani, 1999; Ramakrishnan et al.,1999).

Oleh yang demikian, menurut (Abdul Halim, 1988), perkembangan intelek juga dipengaruhi oleh tahap pemakanan yang baik. Pelajar yang kurang darah (*anaemic*) selalu tidak aktif, ia akan sentiasa letih dan mengantuk dan mungkin menyebabkannya kurang menumpukan perhatian kepada pelajarannya dan dengan itu tidak maju dalam pelajarannya. Oleh itu, zat pemakanan yang baik diperlukan untuk menjana perkembangan minda yang baik kepada pelajar.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Berdasarkan kepada latarbelakang masalah yang telah diuraikan penyelidik ingin melakukan penyelidikan bagi mengenal pasti persepsi ke atas pemakanan seimbang terhadap pelajar-pelajar Sekolah Rendah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor Bahru.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini bertujuan mengetahui persepsi ke atas pemakanan seimbang terhadap pelajar terutama pelajar-pelajar Sekolah Rendah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor Bahru. Objektif yang ditetapkan bagi kajian ini adalah untuk:

- 1 Mengenal pasti kepelbagaian menu di kantin sekolah mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar.
- 2 Mengenal pasti tahap pengetahuan pelajar terhadap pemakanan seimbang yang disediakan di kantin sekolah.
- 3 Mengenal pasti pendedahan pendidikan kesihatan yang diberikan oleh sekolah kepada pelajar tentang kepentingan makanan seimbang.

## **KEPENTINGAN KAJIAN**

**Ibu Bapa :** Kajian ini diharap dapat memberi panduan kepada ibu bapa agar dapat mendidik dan menunjukkan anak-anak di rumah tentang cara pengambilan makanan yang berkhasiat serta seimbang agar dapat melahirkan anak-anak yang sihat dan cerdas. Dengan adanya didikan dari rumah dapat anak-anak ini mengaplikasikan pemakanan yang betul apabila berada di luar rumah terutamanya di sekolah.

**Pelajar :** Melalui kajian ini, diharap dapat menyedarkan pelajar-pelajar tentang kepentingan makanan sihat yang berkhasiat dan seimbang agar mereka dapat mengamalkan cara pemakanan yang baik dalam kehidupan seharian.

**Guru :** Kajian ini juga dapat menyedarkan guru-guru tentang kepentingan dalam memberi pendedahan serta pendidikan kepada pelajar tentang pemakanan seimbang dalam proses pengajaran dan pembelajaran supaya pelajar-pelajar membezakan makanan yang sihat dan berkualiti.

**Sekolah :** Kajian ini juga dapat memberi panduan kepada pihak sekolah mengenai tanggungjawab dalam menyediakan pengusaha kantin yang berpengetahuan dalam bidang pemakanan agar dapat menyediakan makanan yang sihat dan berzat kepada pelajar bagi menjamin kebersihan dan keselamatan makanan di kantin sekolah.

## **METODOLOGI KAJIAN**

### **Rekabentuk Kajian**

Rekabentuk kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah berbentuk tinjauan deskriptif dengan menggunakan kaedah kuantitatif iaitu menggunakan instrumen soal selidik yang diedarkan oleh penyelidik kepada pelajar-pelajar Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor Bahru. Berdasarkan Tuckmen (1985) kajian deskriptif menerangkan fenomena dengan menganalisis data deskriptif yang diperolehi dengan soal selidik atau media-media. Kajian tinjauan secara deskriptif adalah kajian terhadap perkara yang sedang berlaku. Keadaan ini melibatkan pengumpulan data-data, membuat interpretasi (taksiran), perbandingan dan merumus generalisasi (kesimpulan secara umum) (Van Dalen, 1993).

### **Sampel kajian**

Sampel adalah satu populasi berkadar kecil untuk pemerhatian dan analisis terpilih. Bertentangan dengan sesetengah pendapat umum, sampel tidak dipilih sembarangan, ia dipilih dalam satu cara yang sistematik secara rambang, supaya peluang atau operasi kebarangkalian boleh digunakan (Best dan Kahn, 1993). Seramai 118 sampel dipilih secara rawak dari empat buah kelas pelajar darjah 4 di Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai. Pelajar darjah 4 dijadikan responden kerana menurut teori perkembangan Havighurst (1953), pada peringkat umur antara 6 hingga 12 tahun kanak-kanak bebas menunjukkan sifat berdikari dan boleh membuat keputusan bersesuaian pada fikiran mereka. Menurut Shahabudin et al. (2004), perkembangan kanak-kanak di Malaysia yang berada di sekolah rendah sudah berjaya menguasai kemahiran 3M iaitu menulis, membaca dan mengira serta menyedari kemahiran asas dalam kehidupan. Maka jumlah responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seperti yang ditunjukkan dalam jadual 3.2.

### **Instrumen Kajian**

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah berbentuk borang soal selidik, yang akan diedarkan kepada responden untuk mendapatkan maklumbalas, yang mana ianya merangkumi beberapa item. Menurut Van Delen (1993), soal selidik merupakan satu cara paling mudah untuk memperolehi maklumat. Soal selidik mempunyai beberapa kebaikan dibandingkan dengan cara-cara lain dalam usaha penyelidik mendapatkan maklumat kualitatif dan kuantitatif. Di antaranya

ialah maklumat dan data-data dari responden dapat diperolehi secara terus daripada responden. Selain itu ianya lebih cepat serta menjimatkan masa dan perbelanjaan.

Pemerhatian dilakukan ke atas responden dan juga menu makanan yang dijual di kantin sekolah selama lima hari persekolahan. Pemerhatian ini dilakukan bagi menyokong persoalan kajian pertama bagi melihat kepelbagaian menu seimbang yang disediakan di kantin sekolah.

Temu bual dilakukan dengan pengusaha kantin mengenai menu-menu yang dijual dan makanan yang menjadi kesukaan pelajar.

## **KAJIAN RINTIS**

Kajian rintis merupakan kajian yang dijalankan sebelum set soal selidik digunakan dalam kajian sebenar. Kajian rintis dijalankan terlebih dahulu untuk memastikan tahap kebolehppercayaan dan keesahan soal selidik yang digunakan. Menurut Majid Konting (1990), kebolehppercayaan akan memberi darjah kekekalan dan ketepatan instrumen pengukuran. Instrumen yang mempunyai kebolehppercayaan yang tinggi akan memberi keputusan yang sama dan hampir sama setiap kali ia digunakan di dalam situasi setara.

Untuk menjalankan kajian rintis ini , seramai sepuluh orang pelajar darjah 4 Sekolah Kebangsaan Taman Universiti 4, Skudai, Johor telah diminta untuk menjawab borang soal-selidik ini. Pemilihan pelajar dari sekolah ini dilakukan kerana untuk menyamai sebab-sebab sekolah ini terletak di kawasan perumahan yang berhampiran bandar serta faktor-faktor persekitaran dan pemakanan yang disediakan di kantin sekolah seperti mana yang telah dinyatakan dalam batasan kajian.

## **ANALISIS KAJIAN**

Seramai 60 orang atau 50.8% responden adalah lelaki manakala seramai 58 orang atau 49.2% responden adalah perempuan. Jumlah keseluruhan responden adalah 118 orang.

Pelajar berbangsa Melayu adalah seramai 114 orang atau 96.6%. Pelajar berbangsa India seramai 3 orang atau 2.5% manakala pelajar dari lain-lain bangsa adalah 1 orang atau 0.8%.

Bagi item kategori buah-buahan didapati kebanyakan buah-buahan tempatan seperti buah nenas, nangka dan tembikai susu ada dijual di kantin sekolah dimana keseluruhan responden 118 atau 100% menunjukkan buah-buahan tersebut ada dijual. Manakala bagi buah tembikai sebanyak 103 atau 87.3% responden menunjukkan ada dijual dan 15 atau 12.7% tidak ada dijual di kantin. Bagi buah betik sebanyak 96 atau 81.4% responden menunjukkan tidak ada dijual dan 22 atau 18.6% menunjukkan ada dijual di kantin sekolah. Bagi buah pisang dan limau pula keseluruhan responden 118 atau 100% menunjukkan buah tersebut tidak ada dijual di kantin sekolah.

Secara keseluruhan, peratusan bilangan responden yang menunjukkan kategori makanan yang ada dijual di kantin sekolah menunjukkan kepelbagaian menu yang dijual dan disediakan di kantin mengikut pelan pemakanan seimbang. Dengan itu, kepelbagaian menu ini mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar.

Seramai 93 orang atau 78.8% responden menjawab dengan betul manakala 25 orang atau 21.2% responden gagal mengetahui salah satu nutrien utama dalam pemakanan. Manakala item 2 menunjukkan analisis pencapaian responden mengenai pemakanan seimbang. Seramai 114 orang atau 96.6% responden menjawab dengan betul manakala 4 orang atau 3.4% responden gagal mengetahui fungsi vitamin dalam tubuh badan.

Seramai 115 atau 97.46% responden telah mencapai tahap cemerlang iaitu skor di antara 80% hingga 100%, manakala seramai 3 atau 2.54% responden mencapai tahap baik iaitu skor di antara 60% hingga 79%. Dapatan daripada kajian ini menunjukkan keseluruhan responden mempunyai tahap pengetahuan yang cemerlang dan baik mengenai pemakanan seimbang.

Secara keseluruhan didapati kebanyakan responden mengamalkan pemakanan yang betul mengikut pengetahuan dan pendedahan kesihatan yang diperolehi di Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor seperti yang dikemukakan di dalam soal selidik berkaitan dengan persepsi pelajar darjah 4 terhadap pemakanan seimbang di kantin Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai, Johor.

Persoalan kajian 2 menunjukkan nilai purata peratusan yang tinggi dimana ia melibatkan tahap pengetahuan pelajar mengenai pemakanan seimbang iaitu mencapai tahap cemerlang dan baik dengan jumlah 100% dan berada pada tahap baik. Maka ini menunjukkan pelajar mempunyai pengetahuan yang baik tentang pemakanan seimbang.

Manakala bagi persoalan kajian 3 juga menunjukkan nilai purata peratusan yang tinggi berada pada tahap baik iaitu 84.1% dimana pelajar didedahkan dengan unsur kesihatan berkaitan pemakanan seimbang di sekolah. Nilai purata peratusan terendah adalah bagi persoalan kajian 1 dimana 51.5% berada pada tahap sederhana menu di kantin mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar dan 44.6% pula tidak mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar.

Manakala bagi persoalan kajian 3 juga menunjukkan nilai purata peratusan yang tinggi berada pada tahap baik iaitu 84.1% dimana pelajar didedahkan dengan unsur kesihatan berkaitan pemakanan seimbang di sekolah. Nilai purata peratusan terendah adalah bagi persoalan kajian 1 dimana 51.5% berada pada tahap sederhana menu di kantin mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar dan 44.6% pula tidak mempengaruhi pemakanan seimbang di kalangan pelajar.

## **RUMUSAN**

Berikut adalah rumusan dapatan kajian bagi latar belakang responden.

- i. Seramai 60 orang atau 50.8% responden adalah lelaki manakala seramai 58 orang atau 49.2% responden adalah perempuan. Jumlah keseluruhan responden adalah 118 orang. Ini menunjukkan bahawa jumlah responden lelaki adalah lebih tinggi berbanding responden perempuan.
- ii. Pelajar berbangsa Melayu adalah seramai 114 orang atau 96.6%. Pelajar berbangsa India seramai 3 orang atau 2.5% manakala pelajar dari lain-lain bangsa adalah 1 orang atau 0.8%. Maka didapati jumlah responden paling tinggi adalah pelajar berbangsa melayu manakala tiada pelajar dari kalangan bangsa Cina.

Pembolehubah tahap pengetahuan dan pendedahan kesihatan dalam pemakanan seimbang telah digunakan dalam mengenal pasti persepsi pelajar terhadap pemakanan seimbang di kantin sekolah. Dapatan kajian menunjukkan kedua-dua aspek tersebut berada pada tahap baik. Manakala lagi satu aspek yang melibatkan kepelbagaian menu yang dijual di kantin berada pada tahap sederhana. Secara keseluruhannya didapati nilai purata peratusan bagi ketiga-tiga pembolehubah adalah pada tahap baik dan sederhana. Ini menunjukkan pengetahuan pelajar dari segi pemakanan seimbang dan pendedahan kesihatan kepada pelajar mengenai pemakanan seimbang di kantin Sekolah Kebangsaan Kangkar Pulai berada pada tahap baik, Manakala kepelbagaian menu yang dijual di kantin mempengaruhi pemakanan seimbang pelajar berada pada tahap sederhana.

Ringkasan dapatan melalui pemerhatian menunjukkan kepelbagaian menu yang disediakan di kantin ada mengikut spesifikasi garis panduan piramid makanan bagi mempengaruhi pemakanan seimbang dikalangan pelajar. Didapati nilai purata peratusan bagi persoalan kajian 1 adalah sederhana. Ini menunjukkan pengusaha kantin perlu menyediakan makanan yang lebih baik mengikut garis panduan pyramid makanan dalam mengekalkan cara pemakanan seimbang yang dijual.

Daripada hasil temu bual yang dijalankan dengan pengusaha kantin menyatakan menu yang disediakan di kantin sekolah adalah berdasarkan arahan pihak sekolah.

## **RUJUKAN**

- Alexander, L. and Yeong, Boon Yee (1990). "The first nutrition guide for Asian Parents Feed Your Child Right". Times Books International. Singapore.
- Arlene Spark (2007). Nutrition in Public Health: Principles, Policies & Practice. CRC Press Taylor & France's Group, LLC. United States of America.
- Best, J. W and Kahn (1993). Research in Education. New Jersey: Prentice Hall.
- Cohen, L., Manion, L. (1996). Research methods in education. London: Croom-Helm.
- Dr. Fatimah Arshad (1988). Makanlah Sayang. Times Edition Pte. LTD. Selangor.
- Ewles, L. and Simnett, I. 1986. Promoting Health: A practical guide to health education. New York: John Wiley & Sons.
- Fresh Tools for Effective School Health (2004). First Edition. <http://www.unesco.org/education/fresh>.
- Garrow, J. S., James, W. P.T, & Ralph, A. (2002). Human Nutrition and dietetics (10<sup>th</sup> ed.). London: Churchill Livingstone.
- Mohd Majid Konting (1990). Kaedah Penyelidikan Pendidikan. Dewan Bahasa dan Pustaka. Kuala Lumpur.
- Mohd Najib Abdul Ghafar (2003). Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan. Penerbit Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Johor.
- Nicklas et al, (2001). Trends in Nutrient Intake of 10-Year-Old Children over Two Decades (1973-1994). *American Journal of Epidemiology*. Vol. 153, No. 10.
- Noble, C., et al, (2003). Food choice and secondary school meals: the nutritional implications of choices based on preference rather than perceived healthiness. *International Journal of Hospitality*